

# PALスポーツクラブ6・3

# 時短営業中タイムテーブル

# 2021年8月31日～

火			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
	10:30~11:15 エアロ 林		
11:15~12:00 ダンスミックスエアロ 新道			
	12:00~12:30 レズミルズコア	12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根澗	
	13:00~13:30 シバム	13:00~13:30 アクアエクササイズ うみ	
14:00~14:45 ボディバランス 小森			
	15:00~15:30 ボディパンプ		
	16:00~16:30 シバム		
	17:00~17:30 ボディコンバット		
	リラククス系		
	18:00~18:30 ボディバランス		
	19:00~19:30 ボディコンバット	19:15~ 19:45 うみ	
19:15~19:45 XCO 龍一			

水			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 かんたんヨガ CHIRO			
	11:30~12:00 シバム		11:30~12:00 ミットウォーク 後藤
11:45~12:15 棒エクササイズ 市川			
	12:30~13:00 ボディコンバット		12:45~13:30 はじめてスイム 後藤 とことんスイム 牛田
13:30~14:15 ボディコンバット 彩夏	13:30~14:00 レズミルズコア	13:45~ 14:15 市川	13:45~14:30 スノーケリング 海ん中
14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi	15:30~16:00 ボディコンバット		
	筋トレ系		
	16:30~17:00 ボディバランス		
	17:30~18:00 シバム		
	18:30~19:00 ボディパンプ		
19:15~20:00 ヨガ 柴田			

木			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 シバム		
			11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川	11:30~12:00 レズミルズコア		
	12:30~13:00 ボディパンプ		12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
12:45~13:30 ボディジャム 徳田			13:15~14:00 アクアエクササイズ 梶川
筋トレ系	13:30~14:00 ボディバランス		
14:00~14:30 ヨガ 龍一			
	14:30~15:00 ボディコンバット		
15:00~15:45 エアロ 栗原			
	15:30~16:00 シバム		
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	17:30~18:00 レズミルズコア		
	18:30~19:00 シバム		
19:15~19:45 HIIT 徳田			
	19:30~20:00 ボディパンプ		

# PALスポーツクラブ6・3

# 時短営業中タイムテーブル

# 2021年8月31日～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:00 モーニングストレッチ 野村			
	11:00~11:30 ボディコンバット		
11:30~12:15 ラテンエアロ 藤吉			
	12:00~12:30 レズミルズコア	12:00~12:30 アクアエクササイズ 村松	
12:45~13:15 XCO 野村			
	13:00~13:30 ボディパンプ	12:45~13:30 リラックススイム 羽根湊	
13:45~14:30 エアロ 池田			
	14:00~14:30 シバム		
15:00~15:30 フットケア 市川	リラックス系		
	15:30~16:00 ボディバランス		
	16:30~17:00 レズミルズコア		
	17:30~18:00 ボディコンバット		
	18:30~19:00 ボディバランス		
19:15~19:45 レズミルズストーン うみ			
	19:30~20:00 シバム		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>特別枠</b> 無料でご参加いただけます         </div>			

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 ZUMBA 栗原			
	11:00~11:30 ボディパンプ		
11:45~12:15 ヨガ 龍一			
	12:30~13:00 シバム		12:15~13:00 スノーケリング 海ん中
12:45~13:30 エアロ 柴田			
	13:30~14:00 ボディコンバット		
14:00~14:45 ボディバランス 龍一		14:00~14:30 徳田	
	15:00~15:30 レズミルズコア		
15:15~16:00 ボディジャム うみ			
	16:00~16:30 ボディバランス		
16:30~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談			
	17:00~17:30 ボディコンバット		
	18:00~18:30 シバム		

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 エアロ さかい	10:30~11:00 レズミルズコア		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	11:30~12:00 シバム	11:45~12:15 彩夏	
12:45~13:30 ボディパンプ 伊藤	12:30~13:00 ボディコンバット		
	13:30~14:00 ボディバランス		
14:00~14:45 レズミルズストーン 小森			
	15:00~15:30 ボディコンバット		
15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	16:00~16:30 シバム		
	17:00~17:30 ボディパンプ		
	18:00~18:30 レズミルズコア		

**【スタジオについて】** 初心者対象...裸足で参加

- オレンジ色 バーチャル（映像）レッスン 初心者対象 一日の参加制限はなし
- 白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン 予約・参加は一日1本まで
- 緑色 レズミルズライブレッスン（有料） 一日の参加制限はなし

**【WEB予約について】**

1日～15日の予約は前月末日  
16日～当月末日の予約は15日  
AM10:00～予約開始

\*予約開始日が休館日にあたる場合は前日となります

**【予約時の注意点】**


レッスンの終わりと同時にもう一方のスタジオで始まるレッスンを続けて予約することができません。

**【プールについて】** 初心者対象

レッスン以外でご利用できる時間の詳細はスイミング  
プール開放時間のご案内をご確認ください

**【運動エリアご利用時間について】** 月曜休館 ホームページはこちら→

火～金曜 10:00～20:00 ※退館時間 21:00  
土・日曜 10:00～19:45 ※退館時間 20:00



急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます